

1.2 Prevención de las Lesiones de Columna

Introducción

Los objetivos de esta charla son reconocer algunos de los tipos comunes de lesiones de columna, para comprender algunos de los factores que hacen más probables estas lesiones y para discutir las técnicas básicas de protección de la columna.

Información Puntual

Tipos de Lesiones de Columna:

- Tirantez ó relajamiento
- Dislocación ó daño de discos
- Espasmos musculares
- Fractura de columna

Factores que Pueden Contribuir a las Lesiones de Columna:

- Mal estado físico, especialmente de tono muscular en espalda y abdomen
- Exceso de peso
- Mala postura
- Cuadro clínico no relacionado
- Tensión excesiva
- Falta de atención
- Sobre-esfuerzo

Cómo Proteger su Columna:

- Evite en lo posible el levantamiento de objetos: utilice ayudas mecánicas si puede.
- Estire suavemente los músculos de la espalda, antes de realizar una actividad enérgica.
- Cuando deba levantar algún objeto, mantenga su espalda recta y levántelo con las piernas.
- Haga las cosas con calma; evite los movimientos bruscos.
- Siéntese y póngase de pie con la espalda tan recta como sea posible.
- Evite doblarse desde la cintura – doble las rodillas.
- Mantenga una buena postura cuando conduzca, trabaje con pala ó realice otras tareas.
- No trabaje demasiado tiempo sin hacer una pausa.
- No salte desde alturas.
- Si siente algún dolor, interrumpa lo que está haciendo, infórmelo y busque tratamiento médico apropiado.

Cierre

Las lesiones de columna pueden ocurrir con poca ó ninguna advertencia, algunas veces a pesar de nuestro esmero. ¡Cuide su espalda, utilice el sentido común y trabaje con inteligencia!



Plan de Manejo de Salud y Seguridad

Responsable:

Albis Madrid

Registro de Charlas

Responsable delegado:

Frecuencia del caso:

Periodo de retención:

16:10

Formulario 6.2

Es responsabilidad del supervisor asegurarse de que TODO el personal y los visitantes conozcan esta información antes de que se les permita ingresar al área de trabajo

Contratista	Naturaleza del trabajo	Área	Peligros y riesgos claves	Permisos (see key)
SEPROSA	VIGILANCIA	MINA		
ACHOSSA	VIGILANCIA	MINA		

Permisos: H = Hot work D = Dig L = Lifting CS = Confined Space E = Electrical working OH = Overhead cables

EPP mínimo incluido en el área (marcar es requerido)

Puntos diarios de información	Nombre (imprenta)	firma
Meta: Información Sobre el cuidado de la columna en el trabajo y la casa. objetivo: aprender la mecánica del cuerpo.		
Comentarios Operativos:		
Clima:		
Supervisor Responsable	Primer Encargado	

Un sitio ordenado es un sitio seguro

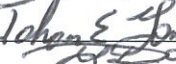
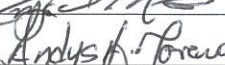
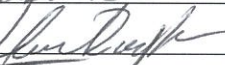
Fecha del tema:	
Revisión:	

Plan de Manejo de Salud y Seguridad

Registro de Charlas

Formulario 6.2

 Responsable: _____
 Responsable delegado: _____
 Frecuencia del caso: _____
 Período de retención: _____

Nombre (impresita)	Firma	Nombre (impresita)	Firma
Nicolas Romero			
Luis F. Rodriguez			
José Alvarado			
Bladimir G. I.			
Patricio Magallon	Patricio Magallon		
Hector Gonzalez			
Johan Gonzalez	Johan Gonzalez		
Edwin Lora			
Dorindo Pinto	Dorindo Pinto		
Ricardo Flores	R. Flores		
Jayvis Guerra	Jayvis G.		
Amel Guadado			
Juan Herrera	Juan Herrera		
Catalina Gonzalez	Catalina G.		
Amanda Guadado			
Angel Navas			
Andys H. Forero	Andys H. Forero		
Juan Conzaga	Juan Conzaga		
Juan Rodriguez			
Josson Ramirez	Josson Ramirez		
Wlad. Ballesteros	Wlad. Ballesteros		
Rolando Garrido	Rolando G.		
Qui. Rivas			
José Rodriguez			
Blendo Fernandez	Blendo F.		
Legnardo Pinto P.			
Don Barrios	Don Barrios		